ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

சித்தார்த்தி
ஆவணி
மலர் 17

1979
ஆகஸ்டு
இதழ் 8

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஐந்து. தனிப்பிரதி 50 காசுகள்

காகிதப் பஞ்சம்

எங்கும் உள்ள காகிதப் பஞ்சம் 'ஆரோக்கியம்' பத்திரிகையின் ஆரோக்கியத்தையும் பாதித்துள்ளது. இந்நோய் உடன் தீர்க்க முடியாதது. அதிகவிலை கொடுத்து மட்டக்காகிதத்தை வாங்கவேண்டிய சூழ்நிலை. பத்திரிகையின் விலையை உயர்த்தியும் பயனில்லை. சந்தாதாரர்கள் இருவகையில் உதவலாம். (1) புதிய சந்தாதாரர்களைச் சேர்த்துத் தரலாம். (2) தங்கள் சந்தாவை உரிய காலத்திற்குள் அனுப்பி உதவலாம். ஸமுதாய நல்வாழ்விற்கான பணியானதால் சந்தா விஷயத்தில் நிர்வாகத்தினர் என்றுமே சற்றுத் தளர்வைக் காட்டியுள்ளனர். அதனால் சிலருக்கு அவ்வப்போது சந்தாவை அனுப்பத் தூண்டுதல் கிடைப்பதில்லை. இன்றும் ஆரோக்கியம் நிர்வாஹம் சந்தாவை வசூலிப்பதில் அவரவரது உள்ளக்கூட்டுறவையே பெரிதும் மதித்துச் சந்தாவைத் தாங்களே அனுப்பிவிடக் கூடும் என்றே எதிர்பார்க்கின்றனர். இன்றைய எதிர்பார்வை நெருக்கடியால் தீவிரமாக உள்ளது. தயைசெய்து சந்தாக்களைப் பாக்கி இல்லாமல் அனுப்பி உதவக் கோருகிறோம். ❁

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5081
சித்தார்த்தி
ஆவணி
மலர்-17

1979
ஆகஸ்டு
இதழ் - 8

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

नान्या स्पृहा रघुपते हृदये मदीये
सत्यं वदामि च भवानखिलान्तरात्मा ।
भक्तिं प्रयच्छ रघुपुंगव निर्भरां मे
कामादिदोषरहितं कुरु मानसं च ॥

நாந்யா ஸ்ப்ருஹா ரகுபதே ஹ்ருதயே மதீயே
ஸத்யம் வதாமி ச பவாநகிலாந்தராத்மா ।
பக்திம் ப்ரயச்ச ரகுபுங்கவ நிர்ப்பராம் மே
காமாதிதோஷரஹிதம் குரு மாநஸம் ச ॥

ரகுநாதா! என் உள்ளத்தில் வேறு நாட்டமில்லை. உண்மையைச் சொல்கிறேன். நீரோ எல்லாரது இதயத்திலும் அந்தர்யாமியாக வீற்றிருக்கிறீர். (உண்மை உமக்குப் புலப்படும்.) உன்னிடத்தில் மட்டுமே ஈடுபடும் பக்தியை எனக்குத் தாரும். ஆசை முதலிய கேடுகள் மனத்தில் நுழையாதவாறு பாதுகாப்பீராக!

— ஸ்ரீராமரக்ஷா ஸ்தோத்திரம்

முருங்கை

தமிழில்—முருங்கைமரம், சிக்குரு, கிரஞ்ஜனம், கிழவி, சோபாஞ்சனம் என்று ஐந்து பெயர்கள். வடமொழியில்—சோபாஞ்ஜனம், சிக்ரு, அக்ஷீவம், கிருஷ்ணகந்தா என்று நான்கு பெயர்கள். தாவர இயல்படி (Moringa Ptarygosperma). வகைகள்—இனிப்பு முருங்கை அல்லது கல்யாண முருங்கை, காட்டு முருங்கை, கொடி முருங்கை, தவசு முருங்கை, கசப்பு முருங்கை என்று ஐந்து. உபயோகப்படும் பாகங்கள்—எல்லா பாகங்களும்.

இம்மரம் இமயமலை அடிவாரங்களில் காடுகளில் தானுகவே ஏராளமாய் வளருகின்றது. நாட்டின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் உணவுப்பண்டமாயும் மருந்தாயும் நல்ல உபயோகமுள்ளதானதால் எல்லா நாடுகளிலும் விசேஷமாய் பயிரிடப்படுகின்றது. மரத்திலேயே முற்றிப் பழுத்து உலர்ந்த விதைகளிலிருந்தும் முளைக்க வைக்கலாம். விதை உதிர்ந்து தானுகவும் முளைக்கும். பச்சை மரத்துக் கிளையை வெட்டி நட்டாலும் சீக்கிரம் துளிர்க்கத் தொடங்கும். போத்து நடுதல் நல்லது. சீக்கிரம் காய்க்க ஆரம்பிக்கும்.

குறிப்பு: முள்ளுமுருங்கை அல்லது கோழியாவாரை என்ற மரம், உருவம், குணம் எல்லாவற்றிலும் முருங்கை மரத்திலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டது. இதன் காய்ந்த விதைகள் சில பசைகளுக்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றதாம்.

முருங்கைப்பூ—சிறிது கசப்பும் துவர்ப்பும் உள்ளது. தனிப்பூவின் குணம் - பித்த தோஷம் அரோசகம் போகும். கண் குளிர்ச்சி, சுக்கில விருத்தியுண்டாகும். ஸ்திரீகளுக்கு ருதுவை நன்ருய் வெளிப்படுத்தும். தொடர்ந்து அதிக அளவில் சாப்பிட்டால் கர்ப்பச்சிதைவு உண்டாகலாம். தனி புஷ்பத்தைக் கர்ப்பிணிகள் சாப்பிடக்கூடாது. ஆண்களுக்கு சுக்கில விருத்திதரும். இரு பாலர்களுக்கும் போக உணர்ச்சியை வளர்க்கும்.

உபயோகிக்கும் முறை-சுத்தமாய் ஆய்ந்து அலம்பிவிட்டு ஒரு பிடிப் பூவைப் பால்சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கடைந்து கற்கண்டுத்தூள் சேர்த்து முன்னிரவில் சாப்பிடவும். சில தினங்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட தாதுபுஷ்டி பலம் ஏற்படும். ஸம்போக சக்தியை மிகுதியாக்கும். முருங்கைப்பூ, துவரம்பருப்பு, தேங்காய்களைச் சேர்த்து முறைப்படி துவையல் அரைத்தும் ஆஹாரத்துடன் சாப்பிடலாம். இந்தப் புஷ்பம் தாதுவிருத்தி ரசாயனங்களில் விசேஷமாய் சேர்க்கப்படுகின்றது. தனி பூவைக் கஷாயம் செய்து சாப்பிட வாயில் கசப்பு அரோசகம் பித்தாதிக்யம் நீங்கும்.

முருங்கையிலை—இளங்கீரையை சிறிது நெய் தடவி துவட்டல் செய்து அன்னத்துடன் கூட்டி உண்ணலாம். தேங்காய் பருப்பு சேர்த்து பொரிச்ச குழம்பு அல்லது புளியும் சேர்த்து சாம்பார்செய்து சாப்பிடலாம். முருங்கையிலையில் ஜீவநீய ஸத்துக்கள் (Vitamins) நிறைந்துள்ளன. உள்ளுக்கு உணவாய் உபயோகத்தினால் உள்காங்கை, பித்தாதிக்கம், மண்டை கண்ணெரிச்சல் முதலியவை போகும். சொஸ்தர்களும் வாரம் இருநாட்களில் முருங்கைக்கீரை சாப்பிடுவது நல்ல ஆரோக்கியப் பாது காப்பாகும்.

முருங்கைக்கீரை சத்து நிறைந்தது என்று மிதமிஞ்சி சாப்பிட்டால் வாந்தியோ பேதியோ இரண்டுமோ ஏற்படலாம். பொதுவாய் எந்தக் கீரையுமே அதிக அளவில் சேர்க்கக்கூடாது, ஜரிக்காது. இரவில் சாப்பிடலாகாது. பகலில்தான் சாப்பிடவேண்டும்.

ஔஷதமாக—இலைச்சாற்றில் 1-2 துளிகள் கண்களில்விட கண் வலி போன்ற லகுவான கண்ணோய் தீரும். இலைச்சாற்றுடன் மிளகு சேர்த்துப் பத்துப்போட்டால் தலைவலி கனம் ஜலதோஷம் தொண்டை வலிகள் நீங்கும். சாறு ¼-½ அவுன்ஸ் இந்துப்பு சூர்ணம் 2 சிட்டிகை சேர்த்து காலை மாலை சாப்பிட்டால் சிறு நீர்க்கட்டு மலக்கட்டுகள் 3-4 நாட்களில் ஒழுங்காகிவிடும். இலை வாந்தியை உண்டாக்கும். ஆமா ஜீர்ணம் கபாதிக்கியம் போன்ற தொந்திரவுள்ள சமயத்தில் வமனம் உண்டாக்க நல்ல மருந்து. தனி இலைச்சாறு 2 அவுன்ஸ் இந்துப்பு 2 டீஸ்பூன் சேர்த்து சாப்பிட்டு மேலே வெந்நீர் பருகவும். உடனே வாந்தி ஏற்பட்டு அழுக்கு வெளியாகி தொந்தரவு சமனமாகும். இலைச்சாற்றுடன் சிறிது சுண்ணாம்பும் தேனும் சேர்த்து மத்தித்து தொண்டைக்குழியில் தடவ இருமல், குரல் கம்மல், தொண்டைவலி தீரும்.

முருங்கை ஈர்க்கு—சேங்கொட்டை ஒரு உத்தம மருந்தானாலும் அதன் பால் தோலில் பட்டால் தோல் வெடித்துப் புண்ணாகும். அதன் ஆவிக்காற்றுப் பட்டால் உடலில் நீர்கோர்த்துப் பூராவும் வீங்கும். இந்த விஷவேகத்தின் தொந்திரவை முருங்கை ஈர்க்குப் போக்கும். உபயோகிக்கும் முறை - இரண்டு பெரிய குத்து அளவு முருங்கையிலை ஈர்க்குடன் சேர்த்து நசுக்கி 10 படி ஜலத்தில் சுமாராய் வேகவைத்து ஆறிய பின்பு அந்த ஜலத்தில் உடம்பு குளிக்கவும். ஒரு பிடி தனி ஈர்க்கைச் சிதைத்து ஒரு படி ஜலத்தில் ¼ படி மிச்சமாகக் காய்ச்சி வடிக்கட்டி வேளைக்கு 2 அவுன்ஸ் வீதம் ஒரு நாளில் 4 தடவை சாப்பிடவும். சிறு நீரை நிறைய வெளியாக்கி சேங்கொட்டை வீக்கத்தை நீக்கும்.

முருங்கைக்காய்—இதன் உபயோகம் அனைவரும் அறிந்தது. ஏராளமாய் சாப்பிடுகிறோம். பத்தியச் சாப்பாட்டிற்குச் சிறந்தது. சாதாரண முருங்கை கொடிமுருங்கை என்று காய்களை வைத்து இரு

வகை. சாதாரண முருங்கை தமிழ்நாட்டிலும் மற்றும் எங்கும் வளருகிறது. கொடி முருங்கைக்காய்—மெல்லிய தோல், சிறிய விதை, சுண்டுவிரல் கனம்தான், 2½—3 அடி வரையில் நீளமாய், கொஞ்சம் வளைந்துகொடுக்கும் காய். இந்த ரகம் ஹிமாலயத்தில் ஏராளம். வங்காளத்திலும் பயிரா கின்றது. இந்த கொடி முருங்கைக்காய் வளைந்து முற்றிய நிலையிலும் சமைத்து தோலுடனேயே சேர்த்து சாப்பிடலாம். சாதா முருங்கைக்காய் போல் விதையை மாத்திரம் சப்பி சாப்பிட்டு தோலைத் துப்பவேண்டாம். பொடிப் பொடியாய் நறுக்கிப் புடலங்காய்போல் கறி கூட்டும் செய்யலாம். குணத்தில் அதிக வித்தியாசமில்லை. சாதாரண முருங்கைக்காய்க்குச் சமானமான குணங்கொண்டதே.

இளம்பச்சை முருங்கைக்காய் எந்த விதத்தில் சாப்பிட்டாலும் உத் தமமே. உடல் உஷ்ணம் தணிந்து குளுமை தரும். திரிதோஷங்களும் சீராகும். அஸ்தி ஜ்வரம், நாள்பட்ட ஜ்வரம், அரோசகம், இரவில் விந்து ஸ்கலிதம் இவைகள் நீங்கும். நரம்புகளுக்கு உத்தேஜனம் (Stimulation) கொடுக்கும். விந்து கட்டும், பலம் புஷ்டி தரும். குடல் வாயுவைக் கண்டிக்கும். அக்கினிதீப்தி ஏற்படும். சிறுநீர் தாராளமாய் வெளிப் படும். காம உணர்ச்சி விசேஷமாய் தரும். முருங்கைக்காயை உணவில் நிரம்ப அடிக்கடி உபயோகிக்கும் நம் தமிழ்நாட்டுப் பழக்கம் மிகச் சிறந்ததே.

முற்றியுலர்ந்த முருங்கை வித்தின் உள்பருப்பு வீர்ய விருத்தி ரசாயன முறைகளில் நிரம்பச் சேர்க்கப்படுகிறது. மிகவும் நீர்த்துப்போன தாது வைக் கெட்டிப்படுத்தும். இந்த விதையிலிருந்து ஓர் வகை எண்ணெய் எடுக்கின்றனர். இவ்வெண்ணெய் வாயு வலியை மேல்பூச்சினால் போக் கும். விதையுடன் கடுகு சணல் விதை பார்லி அரிசி ஆகிய இவைகளை சமபாகம் எடுத்து தயிர்சேர்த்து அரைத்துக் கண்டமாலைக் கட்டிகளின் மீது பூசிவர நற்பயனைத் தரும்.

முருங்கைப்பட்டை வெளி உபயோகங்கள்—பட்டையை அரைத்துச் சுடவைத்துப் பற்றுப்போட்டால் ஸந்திவலி, ஸந்தி வீக்கம் குணமாகும். கோமூத்திரத்தில் அரைத்தால் பட்டைக்கு அதிக சக்தி ஏற்படும். கொஞ்சம் கடுகும் சேர்த்து அரைத்துப் பற்றுப்போட்டால் வெகு சீக்கிரம் வலி நீங்கும். கடுகு சேர்த்தால் தோலில் எரிச்சல் உண் டான உடன் பற்றை எடுத்துவிடவேண்டும். எடுக்காவிடில் தோலில் வேக்காடு உண்டாகும். தனிப்பட்டைக்கே பற்றினால் சிரங்கு வீக்கம், அடிபட்ட வீக்கம், பலவித வாயுவலி, பூச்சிக்கடி சில்விஷம் எல்லாவற் றையும் போக்கும் குணம் உண்டு. முருங்கையின் வேர்பட்டைக்கு, மரப் பட்டையைவிட வீர்யம் அதிகம். இரண்டும் வாத கப மேதஸ் (கொழுப்பு) வீக்கம் முதலிய வீக்கங்களில் தைலங்களில் விசேஷமாய் சேருகின்றன. பட்டைச்சாறு சில உலோகங்களை பஸ்பமாக்குகிறது. பட்டைச்சாறு

குப்பைமேனிச்சாறு இரண்டையும் சேர்த்துக் காய்ச்சிய தைலம் கரப்பான் சொறி சிறங்குகளை மேல்பூச்சினுல் போக்கும்.

உள் உபயோகங்கள் – முருங்கை மரம் அதன் வேர் இரண்டுக்கும் சுவை சிறிது இனிப்பு, நல்ல கசப்பு துவர்ப்பு, சிறிது க்ஷாரமும் பிசுக்கும் உள்ளது. பாகமான பின்பு உரைப்பு சுவை, நல்ல தீக்ஷ்ண சக்தியும் உஷ்ணவீர்யமும் கொண்டது. பிரபாவத்தில் – தேகத்திலுள்ள குழாய்களில் கப-கொழுப்பினுல் ஏற்படும் எவ்வித தடையையும் சீக்கிரமே சுத்தம் செய்யும். ஹிருதயத் துடிப்பை சிறிது அதிகமாக்கும். கல்லீரல் மண்ணீரல் கெடுதல்களைச் சீராக்கும். சிறுநீரைப் பெருக்கி ஜலோதரத்தில் வயிற்றில் நிறைந்திருக்கும் நீரை வடிக்கும். வேரின் சாற்றுடன் சிறிது பால் சேர்த்து குறைந்த அளவில் அடிக்கடி சாப்பிட விக்கல், சுவாஸகாஸம், முச்சுத்திணரல், விலாவலிகள் போகும்.

முருங்கைப்பிசின் வீர்யவிருத்தி ஸ்தம்பன காரியானதால் தாது புஷ்டி லேஹிய ரஸாயனங்களில் மிகுதியாய் சேர்க்கப்படுகின்றது. தனிப் பிசினை நன்ருய் உலர்த்தி சூர்ணம்செய்து வைத்துக்கொண்டு காலை மாலை 1-2 கிராம் அளவு காய்ச்சிய பசுவின்பாலில் கற்கண்டுத்தூளுடன் கலக்கிச் சாப்பிட்டுவர, தாது நல்ல பலப்படும். போக உணர்ச்சியும் போககாலமும் வளரும். தேஜசு உண்டாகும். சிறுநீர் கடுப்பு முதலிய நீங்கும்.

பிசினை எண்ணெயில் கரைத்து காதில்விடக் காது விரணம் ஆறும். பாலில் குழைத்துப் பொட்டில் தடவ தலைவலி நீங்கும். நெறிக்கட்டியின் மேல் தடவ கட்டி வீக்கம் தணியும். முருங்கைப்பிசினை கருப்பையின் வாயில் வைத்து கர்ப்பச் சிதைவு செய்வது சிலருடைய கெட்ட பழக்கம். இந்தப் பிசினுல் கருச்சிதைவு செய்தால் கருப்பையில் விரணம் முதலிய தொந்தரவுகள் தொடரும்.

★

கசகசா - (2)

அறந்தாங்கி டாக்டர் சுப. சதாசிவம்

(முன்தொடர்ச்சி)

சித்த ஆயுர்வேத யூனுனி மருத்துவத்தில் அபின் சுத்திகரிக்கப்பட்டுத் தீமையைக் குறைக்கும் துணைச் சரக்குகள் சேர்க்கப்பட்டுத் தாதுவிருத்தி செய்யவும் பெரிய நோய்களைக் குணப்படுத்தவும் உபயோகிக்கப்படுகிறது. யூனுனியில் சீதபேதிக்குக் கசகசாவில் நல்ல பாகமுறை எளிமையுடன் அமைத்துத் தருகிருர்கள்.

கசகசாவின் வேறு உபயோகங்கள்—எண்ணெயில் பாதம் எண்ணெயின் ருசி இருக்கும். கசகசா புண்ணாக்கில் நிலக்கடலை புண்ணாக்கில் உள்ளதில் பாதி அளவு உணவுசத்து இருப்பதாக மத்திய உணவு ஆராய்ச்சி நிலைய சோதனையில் தெரிந்தது. மாட்டுத் தீவனமாகவும், நிலத்திற்கு உரமாகவும் இது பயன்படுகிறது. இதில் கிடைக்கும் லினோலிக் அமிலத்தில் இருந்து மிருதுவான சோப், ஆயிண்ட்மெண்ட், மருந்துகுழம்பு செய்கிறார்கள். எண்ணெயில் வெளிச்சம் பட்டால் பிரகாசிக்கும் தன்மை உள்ளது. தரம் குறைந்த கசகசா விதை எண்ணெய்யை இயந்திரங்களில் மசகாக போடுகிறார்கள். எண்ணெ, ஆலிவ் ஆயில் போன்ற தோற்றம் உடையது. பெயிண்ட், வார்னீஷ் செய்ய எண்ணெ பயன்படுகிறது. ஓவியர்களுக்கும் பயனுள்ள வர்ணங்கள் இதிலிருந்து கிடைக்கின்றன.

அபின்—கசகசா காயின் பால் உறைந்து கெட்டியானதும் அபின் ஆகிறது. இதில் அமிலம் நிறைந்து உள்ளது. மேலும் புரதமும் அமினோ ஆஸிட்டுகளும் உள்ளன. 19-ம் நூற்றாண்டு ஆரம்பம் வரை அபினில் உள்ள முக்கியப் பொருட்கள் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. பிறகு இப்போது 25 ஆல்கலாய்ட்டுகள் [மருந்துக்ஷாரம்] கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இதில் சக்திமிக்கது மார்ஃபீன் கோடியின் பாபாவாரீன் என்ற பொருட்கள்; தூக்கம் தரவும், வலிநீங்கவும் இது உலகெங்கும் உபயோகம் ஆகும் மருந்து. அபாயம் நிறைந்த ஹிரோயின் இதிலிருந்து தயாராகிறது. இவை வீட்டு மருந்தாக உபயோகம் ஆவதில்லை.

போஸ்த்துக்காய்—இதுவும் பழக்கம் தரும் தீங்கான அம்சம் பெற்றது. போஸ்த்துக்காய் ஓட்டின் கசாயம் கலந்த பற்று கட்டியால் ஏற்படும் வலி வீக்கங்களில் நல்ல குணம் தரும். இதில் குறைந்த அளவு அபினியில் உள்ள சத்து இருக்கிறது. எனவே இதன் விற்பனை தடுக்கப் பட்டிருக்கிறது. கழிச்சல் நோய், கனவொழுக்குக் குறை பாட்டிற்கு இதைக்கொண்டு மருந்து தயாரித்து தரலாம். தடை செய்யப்பட்டிருப்ப தால் வீட்டு மருந்தாக உபயோகிக்க இயலுவதில்லை.

கசகசாவின் குணங்கள்—சரும நமைச்சல், வயிற்றுப்போக்கு, அதிசாரம், ஜலதோஷம், விந்து நஷ்டம் நீங்கும், தேகசூடு குறையும், பித்தச்சூடு நீங்கும், இரத்தவிருத்தி அடையும், தேகம் வெளுப்புமாறும், தாய்ப்பால் பெருகும், உள்வேக்காளம் நீங்கும், மன ஆறுதல் தரும், லேசான துவர்ப்புச் சத்து கிடைக்கும்.

புரதச்சத்து இதில் அதிகம்; இதில் உள்ள நைட்ரஜன் சத்தில் குளோபூலின் [Globulin] என்ற உறையும் புரத வகை இருக்கிறது. இதில் 10 அமினோ ஆஸிட்டுகள் கலந்துள்ளன.

உபயோக முறைகள் - தேய்த்துக் குளிக்க — கசகசாவை 3, 4 டீஸ்பூன் எடுத்து முதல்நாள் நீரில் ஊறவைத்துக் காலையில் எடுத்து

அறைத்து தேங்காய்ப்பால், மோர், தயிர், வடித்த கஞ்சி, காய்ச்சிய பால் இவற்றில் ஒன்றை சேர்த்துக் கலக்கி உடலில் தேய்த்துக்குளிப்பதால் அரிப்பு குறையும். அழகு மேனி உண்டாகும். கசகசாவுடன் பாசிப்பயிறு மாவும் சேர்த்து தயாரிக்கலாம். நல்ல பயன் கிடைக்கும்.

ஸ்நான பரிமளப்பொடி—கஸ்தூரி மஞ்சள், கிச்சிலிக் கிழங்கு, சடாமாஞ்சில், கார்போக அரிசி, வாய்விளங்கம், கசகசா, துரிஞ்சி, நாரத்தந்தோல் [**கிடா நாரத்தை**], சந்தனம், பச்சிலை இவற்றை வகை ஒன்றுக்கு சம எடை எடுத்து இடித்துத் தூள்செய்து சன்ன சல்லடையில் சலித்துக்கொள்ளவும். இதில் கொஞ்சம் எடுத்து வடிகஞ்சி, மோர் அல்லது நீர் இவற்றில் ஒன்றை சேர்த்து உடலில் பூசி குளிக்கலாம். இதில் சம்பங்கி எண்ணெ சேர்த்து குளித்தால் உடலில் நல்ல சுகந்தமான மணம் இருக்கும். இதனை உபயோகித்துவர சரும உபாதைகள் வராது. சருமம் எழில்பெறும். புதுமணத் தம்பதிகளுக்கும், உடலில் கற்ருழை நாற்றம், வியர்வை நாற்றம் உள்ளவர்களுக்கும் இது சிறந்த குளியல் சாதனம். சம்பங்கி எண்ணெ வீட்டில் தயாரிப்பது சிரமம், விலைக்கு கிடைத்தால் சேர்த்து குளிக்கலாம். சம்பங்கி எண்ணெ சேர்க்காமல் பொடிமட்டும் வடிகஞ்சி முதலியவற்றில் ஒன்றில் சேர்த்துக் குளிக்கலாம். ஹிந்துஸ் தானியில் இந்தப் பொடிக்கு சிக்ஸா என்று பெயர்.

கசகசா பாயசம்—கசகசா 12 கிராம் ஊறவைத்து அம்மியில் அறைத்து பிசைந்து நீர்சேர்த்து ½ லிட்டர் பால் பிழிந்து அடுப்பிலேற்றி காய்ச்சவும். மூன்று கொதி வந்ததும் தேன் 350 கிராம் சேர்த்து காய்ச்சி பாகுபதத்தில் இறக்கவும். ஆகாரங்களுடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

உபயோகம்—தாது புஷ்டி, தேக புஷ்டி, இரத்தவிருத்தி உண்டாகும், தேகச்சூடு சாந்தமடையும், தேகவெளுப்பு மாறும்.

கசகசா ரசாயனம்—கசகசா, கற்கண்டு, வாள்மிளகு, தோல் நீக்கிய வாதுமைப்பருப்பு [**பாதாம் பருப்பு**] ஆகியவைகளை சம எடை எடுத்து இடித்து சலித்து அம்மியில் அரைத்துக்கொள்ளவும். இதனுடன் தேவையான அளவு நெய், தேன் சேர்த்து கலந்துகொள்ளவேண்டும். 2 டீஸ்பூன் மூன்று வேளை சாப்பிடலாம். கிரகனி, அதிசாரம், இந்திரிய நஷ்டம், இரத்த மூலம், சீதபேதி குணமாகும்.

தாய்ப்பால் வளர—வாதாம் பருப்பு 5 முதல் 10, கசகசா அரை டீஸ்பூன் இரண்டையும் சேர்த்து பசும்பாலில் அரைத்து பசும்பாலில் காய்ச்சி சாப்பிடவேண்டும்.

★

ஸ்ரீ சாந்தி விலாஸம்

छाया तोयं वसनमशनं वाहनं दीपिका वा
क्रेतुं यस्मिन् किल न सुलभं किञ्चिदप्येषु मर्त्यैः
तस्मिन् दूरे पथि तनुभृतां सर्वथैवाभिगम्ये
प्रस्थानार्हं कमपि तु विधिं घस्मरा न स्मरामः ॥ (9)

சாயா தோயம் வஸனமசனம் வாஹனம் தீபிகா வா
க்ரேதும் யஸ்மிந் கில ந ஸுலபம் கிஞ்சிதப்யேஷு மர்த்யை: |
தஸ்மிந் தூரே பதி தநுப்ருதாம் ஸர்வதைவாபிகம்யே
பிரஸ்தானார்ஹம் கமபி து விதிம் கஸ்மரா ந ஸ்மராம: || (9)

நாம் வசித்துக்கொண்டிருக்கும் நாட்டிலிருந்து அயல்நாடு செல்லும் படியான அவசியம் நமக்கு நேரும்பொழுது மனிதருக்கு எல்லா சமயத்திலும் இன்றியமையாததான உணவு, உடுப்பு, குடிநீர், இருக்க இடம், ஸஞ்சரிக்க வாகனம், வெய்யில் மழை தாங்க நிழல் தரும் குடை, இரவில் விளக்கு இவையெல்லாம் நாம் போகும் நாட்டில் நமக்கு கைவசம் தயாராக இருக்கும்படியாக நம்முடன் கூட எடுத்துக் கொண்டு போகிறோம். அல்லது அந்த நாட்டில் விலைக்கு வாங்கி உபயோகிக்கலாம் என்று தேவையான பணம் எடுத்துப்போகிறோம்.

நேபாள தேசம் சென்று ஸ்ரீ பசுபதி பகவானை தர்சனம் செய்ய விரும்பினால் நமது பாரதத்தில் செலாவணியாகும் இந்த ரூபாய் நாணயம் நேபாளத்தில் செலாவணியாகாது. ஆதலால் அந்த நாட்டில் செலாவணியாகக்கூடிய நாணயத்தை அதற்கேற்பட்ட அதிகாரியிடமிருந்து முன்னதாகவே வாங்கிக்கொள்ளுகிறோம். அமெரிக்கா முதலிய வெளி தேசங்களுக்குப் போகவேண்டுமானால் அங்கே செலாவணியாகும் டாலர், விசா, பாஸ்போர்ட்டு, ஹெல்த் ஸர்டிபிகேட்டு எல்லாம் முன்பதாகவே சேகரித்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

சரி, இந்தக் கஷ்டமெல்லாம் பட்டுக்கொண்டு நான் வெளி நாட்டுக்குப்போக விரும்பவில்லை. தாய்நாடு சுற்றிப்பார்ப்பதுடன் நிறுத்திக்கொள்ளுகிறேன் என்று எண்ணி இருந்துவிடலாம். ஆனால் ஒரு முக்கிய விஷம் மறக்கற்பாலது. நாம் நூறு ஆண்டுகளுக்குப்பிறகாவது ஒருநாள் மரிக்கவேண்டும். பிறந்தவருக்கு மரணம் நிச்சயம். நாம் மரித்த பின்பு நமது ஸ்தூலமான உடல் மட்டும்தான் மண்ணில் தங்குகின்றது நமது ஜீவாத்மா ஸூக்ஷ்ம உடலுடன் மேல் உலகிற்கு செல்லுகிறது. இந்த பெரும் பிரயாணம் தமது விருப்பத்திற்கு

அப்பாற்பட்டது. விரும்பாவிடிலும் மேலுலகம் போய்த்தான் ஆக வேண்டும்.

அயல்நாட்டுப் பயணத்தில் அவ்வூரில் செலாவணியாகக்கூடிய நாணயத்தை நாம் கிளம்புவதற்கு முன்பே சேகரித்துக்கொள்ளுவது போல் அவ்வுலகில் செலாவணியாகும் நாணயத்தை முன்னதாகவே சேகரித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது மிக அவசியம். அவ்வுலகில் செலாவணியாகும் நாணயத்தை நாம் கைவசம் எடுத்துக்கொள்ளா விடில் அவ்வுலகம் செல்லும் தூரதேச யாத்திரையில் வழியிலும் அவ் வுலகிலும் மிகவும் கஷ்டங்களுக்கு உள்ளாவோம். நமது வாசத்திற்கு இன்றியமையாத பண்டம் எதையுமே ஒரு தீப்பெட்டிகூட அங்கு விலைக்கு வாங்கமுடியாது. நமது கையில் அங்கு செலவாகும் பணம் இல்லையானல்.

பிறந்தவருக்கு மரணம் நிச்சயம் என்பதும், கைவசம் ஒன்றையும் எடுத்துப்போக முடியாது என்பதும் கண்கூடு. மரணம் என்பது இவ் வுலகிலிருந்து ஜீவாத்மா பரலோகம் செல்கிருன். இவ்வுலகில் செய்த கர்மங்களுக்கு ஏற்றபடி அங்கு இன்பங்களை அநுபவிக்கிருன் என்பதும், அவ்வுலகில் செலாவணியாகக்கூடிய நாணயம் மண்ணுலகில் அவரவர் செய்த தானதர்மங்கள், கர்மாநுஷ்டானங்கள், பரோபகாரங்கள் முதலியவைதான். இந்த உண்மையை நாம் அறிந்தும் பரலோகத்தில் இன்பம் அநுபவிக்க உள்ள சாதனங்களை நாம் சேகரம் செய்துகொள் ளாமல் உண்டு களித்துக்கொண்டிருக்கிறேம். நமக்கு அவ்வுலகப் பிரயாணத் தேதியை நாம் முன்பதாகத் தெரிந்துகொள்ள சாத்திய மில்லை. ஆதலால் வாழ்வில் ஒவ்வொரு நாளும் சாஸ்திர முறைப்படி ஸத்கர்மங்களையும் அநுஷ்டித்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும் என்ற பெரிய விஷயத்தை இந்தச் செய்யுளில் தெளிவாய் கூறியுள்ளார்.

आकर्ण्यन्ते तपनतनयग्रामसंलापघोषाः
मन्दं मन्दं ग्रसति निहितः कालपाशोऽपि कण्ठे ।
आपृच्छन्ते कृतजिगमिषासंभ्रमाः प्राणवाताः
नैवेदानीमपि विषयवैमुख्यमभ्येति चेतः ।। (10)

ஆகர்ண்யந்தே தபநதநயக்ராமஸம்லாபகோஷா:
மந்தம் மந்தம் க்ரஸதி நிஹித: காலபாசோऽபி கண்டே ।
ஆப்ருச்சந்தே க்ருதஜிகமிகமிஷாஸம்ப்ரமா: ப்ராணவாதா:
நைவேதாநீமபி விஷயவைமுக்யமப்யேதி சேத: ॥ (10)

மரணகாலம் வந்துவிட்டது என்பதின் அறிகுறிகள் நன்ருய் வந் துள்ளன. யமனுடைய வேலையாட்கள் பேசிக்கொள்ளும் சப்தங்கள்

காதில் விழுகின்றன. யம கிங்கரர்களால் உயிரை இழுக்கக் கழுத்தில் போடப்பட்டுள்ள காலபாசம் இழுக்கவும் ஆரம்பித்துச் சுருங்குகிறது. உடலிலிருந்து வெளியேறப் பரபரப்பாய் துடிக்கும் பிராணன்களும் இவ்வளவுகாலம் இருந்த தனது சரீரத்திடம் விடைகொள்ளுகின்றன. இந்த நிலைமையில்கூட மனதிற்கு மட்டும் உலக விஷயங்களில் விரக்தி சிறிதும் ஏற்படவில்லை.

குறிப்பு—மனிதன் தன் வாழ்நாளில் எவைகளை ஸதா எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறானோ அந்த எண்ணங்களேதான் மரணத்தருவாயிலும் மனது எண்ணிக்கொண்டிருக்கும். இது இயல்பு. வாழ்க்கையில் மற்ற அலுவல்களில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் பொழுதெல்லாம்கூட பரமேசுவர தியானமும், பகவந்நாமாக்களை வாயால் சொல்லுதலும் பழக்கத்தில் இருந்துகொண்டிருந்தால் உயிர்போகும் தருணத்தில் பரமேசுவர தியானம் நாமஸ்மரணம் உச்சாரணம் இவைகள் மனதில் நிச்சயம் ஏற்படும். கீழ்க்கடை வாழ்க்கையில் பாபகிருத்தியங்கள் செய்திருந்தபோதிலும் மரணகாலத்தில் பரமேசுவர தியானம் ஏற்பட்டால் ஈசுவரன் பாபங்களை மன்னித்து பரலோகத்திலும், மறுஜன்மத்திலும் ஸுகங்களையும் அருளுகிறார் என்பதை சாஸ்திரங்கள் சொல்லுகின்றன.

ஸ்ரீமத் பாகவத புராணத்தில் அஜாமிளன் என்பவருடைய வரலாறு மூலம் இந்த தத்துவம் விளக்கப்பட்டுள்ளது. அஜாமிளன் என்பவன் வாழ்நாளில் மஹா பாபகார்யங்களையே செய்துகொண்டிருந்தான். அவனுடைய கடைசி மகனுக்கு நாராயணன் என்று பெயர். அஜாமிளன் இறக்கும்பொழுது நாராயணா நாராயணா என்று புலம்பினான். பகவான் நாராயணரிடம் பக்தியினால் இவன் வாயில் நாராயணா வார்த்தை வரவில்லை. பிள்ளைமேல் உள்ள அபார அன்பினால் வழக்கப்படி மரணகாலப் பிதற்றலில் நாராயண என்ற பகவந்நாமம் வந்தது. இறந்த பின்பு இவன் புண்ணியசாலிகள் போகுமிடத்திற்குப் போய் விட்டான்.

ஈசுவர பக்தியில்லாமல் ஈசுவர நாமத்தைச் சொன்னவனுக்கே நல்ல புண்யலோகம் கிடைக்கிறது என்றால். பக்தியுடன் சொல்லுகிறவனுக்குப் புண்யலோகம் கிடைப்பதில் என்ன சந்தேகம்? பிராணன் போகும்பொழுது அந்த க்ஷணத்தில் ஈசுவர ஸ்மரணம் ஏற்பட்டால் பாபங்கள் ஒழியும், புண்ணிய லோகம் கிடைக்கும். அந்த கடைசி க்ஷணத்தில் ஈசுவர ஸ்மரணம் வரவேண்டுமானால் வாழ்நாளில் ஈசுவரனை ஸ்மரித்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும் என்று கருத்து.

★

நார்த்தை

நார்த்தை என்றவுடனே நம் மனத்தில் தோன்றுவது முதலில் ஊறுகாய்க்காகப் பயன்படும் புளிப்புள்ள காய்தான். கமலா ஆரஞ்சும் சாத்துக்குடி ஆரஞ்சும் தோன்றுது. ஆரஞ்சு என்ற சொல் தமிழாகி விட்டது. நாரங்கம் என்ற ஸம்ஸ்கிருதச் சொல்லும் ஆரஞ்சு என்ற ஆங்கிலச் சொல்லும் ஸம்ஸ்கிருதமும் ஆங்கிலமும் ஒரினத்தைச் சேர்ந் துள்ளதைக் காட்டுவதாகும் என பாஷை தத்துவ நிபுணர்கள் கூறு வார்கள். நார்த்தையில் பதினறு வகைகள் இன்று வழக்கில் உள்ள தாக பழ விவசாய நிபுணர்கள் கூறுகிருர்கள்.

புளிப்பு தித்திப்பு கசப்பு என்ற சுவை மாறுபட்டாலும், தடித்த தோல், மெல்லியதோல் என்று வெளியமைப்பு மாறுபட்டாலும் விதை இல்லாதது, விதை உள்ளது என்ற வகையிலும் சுளைகளின் அமைப் பாலும் இத்தனை மாறுபாடுகள் காண்கின்றன. பொதுவாக புளிப் பினம் இனிப்பினம் என இரண்டு பிரிவில் இவைகளை அடக்கலாம். அதிலும் இனிப்பினம்கூட பழுக்காத காய்நிலையில் புளிப்பாகத்தான் இருக்கும். நன்கு பழுத்தபிறகும் குளிர்காலத்திலும் மழைகாலத்திலும் சில புளித்துக்கொண்டுதானிருக்கும். இனிப்புடன் கலந்த புளிப்பு, கசப்புடன் கலந்த புளிப்பு, தனிப்புளிப்பு என மூன்ருகவும் பிரிக்கலாம். இனிப்புடன் கலந்த புளிப்புப்பழத்தையும் கால மாறுபாட்டால் புளிப்புத் தூக்கலாக உள்ளதையும் புளிப்பின் கடுமையைக் குறைத்து இனிப்பைக் கூட்டச் சிறிதுநேரம் வென்னீரிலோ நீராவிபடவோ வைத்திருப்பதும் வழக்கம்.

புளிப்பானதையும் கசப்புடனுள்ள புளிப்புப்பழுத்தையும் ஊறுகா யாகத் தயாரிப்பர். அதன் சாற்றுடன் சாதத்தைக் கலந்து பிசைந்து சித்திரான்னமாக்குவதும் உண்டு. இவ்வகையில் ஜாதிநார்த்தை, கிச்சிலி நார்த்தை, துறிஞ்சி, கிடாரங்காய், கொளிஞ்சிக்காய் பயன் படுகின்றன. இவைகளின் தனிப் புளிப்பும் கசப்பும் கலந்த புளிப்பும் மேல் வயிற்றில் உள்ள ஜீர்ண கோசத்தையும் நாவிலுள்ள ருசிகோளங் களையும் சுறுசுறுப்படையச் செய்து சீக்கிரம் உணவை ஜீர்ணிக்க உதவு கின்றன. கல்லீரலும் சுறுசுறுப்படைந்து ஜீர்ணத்தைத் தொடர்ந்து சத்து உடலில் சேரும் அளவு பணியாற்றுகிறது.

புளிப்புள்ள நார்த்தை ஊறுகாயாக உபயோகிக்கும்போது ஒரு தனிப்பட்ட குணத்தைக் காட்டுகிறது. தான் ஒரு சட்டத்திற்கும் கட்டுப்படாமல், பிறரைச் சட்டத்திற்குக் கட்டுப்பட உபதேசிக்கும்

தற்கால அரசியல் வாதியைப்போலவே இந்த நார்த்தையும். இதனுடன் உட்கொண்ட உணவு சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகிவிடும். ஆனால் இது ஜீர்ணமாக (மேல் வயிற்றைவிட்டுக் கீழிறங்க) வெகுநேரமாகும். சாப்பிட்டு வெகுநேரமாகி மேல் வயிறு லேசான உணர்ச்சி வந்தபிறகும் இந்த ஊறுகாய் மணமுள்ள ஏப்பம் வந்துகொண்டிருக்கும். இதன் அதிகப் பிரசங்கித்தனத்தை நமக்கு காட்டிக்கொண்டிருக்கும்.

ஆரஞ்சும் பம்பிளிமாஸும் இனிப்பு மிக்கவை; பழ உணவாக ஏற்கத்தக்கவை. ஆரஞ்சிலும் இருவகை உண்டு. கமலாவும் சாத்துக்குடியும் இன்று நம்மிடையே பிரசித்தமானவை. சாத்துக்குடியைவிட கமலா நார்த்தை நல்ல மணமும் இனிப்பும் அதிகம் உள்ளது. ஆனால் சாத்துக்குடியைவிட குளிர்ச்சி அதிகம் தரக்கூடியது. ஆகவே சிலருக்கு சில உடல் நிலைகளில் ஒத்துக்கொள்வதில்லை. சாத்துக்குடியில் அத்தனை சீதளம் கிடையாது. அதிக அளவில் எல்லா நிலைகளிலும் எல்லாருக்கும் ஒத்துக்கொள்ளக்கூடியது.

குணச்சித்திரத்திலும் இவ்விரு வகைகளின் அமைப்பிலும் ஒரு தனித்தன்மையைக் காணலாம். கமலாப்பழம் பற்றற்ற ஞானியைப் போன்றது. தோலுடன் ஒட்டாது. சுளைகளும் உரித்தவுடன் தானே கட்டவிழ்ந்து நிற்கும். சாத்துக்குடிப்பழம் இதற்கு நேர் மாறுபட்டது. நன்கு இணைந்துள்ள தோலும் பிணைக்கப்பட்ட சுளைகளும் அதன் தனி அமைப்பு. இவ்விரு வகையும் நன்கு பழுத்த பிறகே நல்ல இனிப்பான நிலையில் சாப்பிடத்தக்கவை. அதேமாதிரி மெத்தென்ற தடித்த தோலினுள் பாதுகாக்கப்பட்ட மனங்கவரும் வண்ணத்தில் விளங்கும் பம்பிளிமாசின் சுளைகளும் நல்ல உணவே. இதில் இனிப்புக் குறைவான நிலையில் நேரிடையாகச் சர்க்கரை சேர்த்தே சாப்பிடுவது நல்லது.

உணவிற்கு உணவாகவும் மருந்திற்கு மருந்தாகவும் சாத்துக்குடியும் கமலாவும் உதவக்கூடிய முக்கியமான சில நிலைகள் உண்டு. கடும் நோய்வாய்ப்பட்டு நோயின் உக்கிரம் தணிந்த பிறகு உடலில் தளர்ச்சியும் களைப்பும் நீங்க இவை நன்கு பயன்படுகின்றன. நாக்குத் தடித்தோ மறத்தோ சுவை உணரமுடியாதபடி இருத்தல், அதனால் சுவை உணராதபடி மனமுவந்து உணவேற்கமுடியாத நிலையில் ஏற்படும் உமட்டல், அருசி, அன்னத்வேஷம் இவைகளை இது மாற்றிவிடுகிறது. உணவு உட்கொண்டதும் மேல் வயிறு இரைப்பை உள்ள இடம் கனத்து அசதி, உணவு சரிவர செரியாமல் உடல் பலவீனப்படுவது இவைகளைத் தடுக்கிறது. உணவு ஜீரணமாகும் நிலையில் ஜீர்ணத்திரவக் கலவை சீர்கெடுவதால் ஏற்படும் வயிற்று உப்புசத்தையும் அஜீர்ணமாக இளகலாகவோ குழம்பலாகவோ மலம் வெளியாவதையும் தடுக்கின்றது. முக்கியமாக இரைப்பை குடல் கல்லீரல்

மண்ணீரல் நாக்கு இவைகளைச் சுறுசுறுப்படையச் செய்து சுத்தமாக்கு வதில் இது பெரிதும் உதவுகின்றது. மேல் வயிறு கனம் குறைவதால் ஹிருதயத்தில் அழுத்தம் குறைந்து ஹிருதயம் சீராக வேலைசெய்ய முடிகிறது. உட்காங்கை, கண்ணெரிவு, நாவரட்சி, தலைசுற்றுதல் முதலிய நிலைகளில் நல்ல மருந்தாகவும் உணவாகவும் உதவுகிறது.

வயிற்றில் வேக்காளத்துடன் இரைப்பையிலும் குடலிலும் புளிப்பு மிகுந்துள்ள நிலையிலும் பித்தத்தால் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும் போதும் அஜீர்ணத்தால் ஏற்படும் ஜ்வரம் குளிர்ஜ்வரம் இவைகளின் ஆரம்பநிலையிலும், நீர்த்திருக்கும் சளியுடன் கூடிய இருமல் மூச்சுத் திணரல் உள்ள நிலையிலும் இவை ஒத்துக்கொள்வதில்லை.

பொதுவாகக் காலையிலும் வெறும் வயிற்றிலும் உண்பது அவ்வளவு நல்லதல்ல. உணவிற்குப் பிறகும் வெயில் உள்ள வேளைகளிலும் மிகவும் ஏற்றது. புளிப்பை அறவே நீக்கத்தக்க நிலைகளில் இவையும் தவிர்க்கவேண்டியவையே. அதிக அளவில் சாப்பிடுவதும் உசிதமல்ல.

துறிஞ்சிப்பழம் கர்ப்பிணிகளின் காலை உமட்டல் வாந்தி தலை சுற்றுதல் அசதி முதலியவைகளைக் குறைப்பதில் நிகரற்றது. இதன் சாறும் சர்க்கரையும் (இஞ்சியும் சிலர் சேர்ப்பர்) சேர்த்துப் பானக மாக்கி 1-2 ஸ்பூன் தினம் 5-6 வேளை சாப்பிடலாம். மாதீபலரஸாயனம் என்று பிரசித்தமான பானகம் இந்தப் பழத்தாலானதே.

கசப்பு நார்த்தை, புளிப்பு நார்த்தை, துறிஞ்சி, கமலா இவை களின் தோலும் நல்ல ஜீர்ணகாரி. பழத்தோலைக் கஷாயமிட்டு வாந்தி அஜீர்ணம் மந்தம் இவைகளில் கொடுப்பதுண்டு.

ஜாதிநார்த்தை இலை, புளிப்புநார்த்தை இலை இவைகளில் ஒன்றை சுத்தமாக எடுத்து உப்பு சேர்த்து இடித்து வைத்துக்கொண்டு ஊறுகாயாகத் தொட்டுக்கொள்வதுண்டு. இதை வேப்பிலைக்கட்டி என்பர். வேப்பிலைக்கும் இதற்கும் சம்பந்தமில்லை. வயிற்றில் கீரிப் பூச்சி கிருமி உள்ளவர்களுக்கு வேப்பிலை கொழுந்து சாப்பிடக் கொடுப் பது வழக்கம். அதன் துவர்ப்பும் கசப்பும் வெகுட்டலைத் தருமானதால் அதைக் குறைக்க நார்த்தை இலையும் சேர்த்து இடித்துக்கொடுப்பது வழக்கம். அதனால் வேப்பிலைக்கட்டி எனத் தனி நார்த்தை இலைப் பொடிக்கும் பெயர் அமைந்துவிட்டதெனலாம்.

★

படுக்கையில் நீர் கழிக்கிருனு?

இரவில் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்துவிடும் சற்று வயதான குழந்தைகளில் ஆண் குழந்தைகளே அதிகம். 100-க்கு 80 சதவிகிதம் வரை. இவர்களில் வெகு சில குழந்தைகளுக்கு மட்டுமே பகலில்கூட சிறுநீர் கழிப்பதைச் சிறிது நேரம்கூடக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் கட்டுப்படுத்தும் நரம்பு மண்டலங்கள் தளர்ந்திருக்கும். பெரும்பாலான குழந்தைகள் சில தனிப்பட்ட சூழ்நிலைகளில் தன்னையறியாமலேயே சிறு குழந்தைப் பருவ நிலைக்கு மீண்டும் செல்ல ஏக்கமடைவதே இதற்குக் காரணம் என்று மன இயல் நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். வீட்டில் புதிதாகக் குழந்தை பிறக்கும் போது அதற்கு முன்னுள்ள குழந்தைகளுக்குத் திடீரென இத்தகைய மனப் போக்கு வரும். புது வீட்டிற்குக் குடியேறுதல், தன்னைவிடச் சிறிய குழந்தைகளுக்குக் கிடைக்கும் அதிகச் சலுகைகள். தான் பயனற்றவன் அல்லது திறனற்றவன் மற்றவர்களுடன் போட்டியிடத் துணிவற்றவன் என்றவாறு தாழ்மை மனப்பான்மை, தாய் அல்லது தந்தையின் ஆதிக்கத் திற்கு உட்பட்டு வெளிப்படையாகத் தன் ஆத்திரத்தைக் காட்டமுடியாமை, தாய் தந்தையரின் ஆதரவைப் பூர்ணமாகப் பெருத ஏக்கம், பிரிவு இப்படிப் பல மனப்பான்மைகள் இதன் காரணமாகக் கூடும். இவைகளை அவன் தவிர்க்கத் தக்கப் பாதுகாப்பும் ஆதரவும் தைரியமூட்டுதலும் அவனுக்குக் கிடைக்க வழி செய்யவேண்டும். திட்டவோ கேலி செய்யவோ கூடாது. குழந்தையே இதுபற்றி வெட்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும். ஆகவே இந்தப் பழக்கம் சீக்கிரம் தானே போய்விடும் என்று பெரியோர்கள் உறுதிமொழி அளிப்பதே நல்ல பலன் தரும்.

ஆழ்ந்த நித்திரையில் தன் நினைவற்ற நிலையில் அடக்கிய உணர்ச்சிகள் கனவுமூலம் வெளிப்பட்டே பெரும்பாலும் இது ஏற்படுகிறது. பகலில் தரும் அன்பும் ஆதரவும் தன்னம்பிக்கையும் மட்டுமே இதை மாற்றும். ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் எழுப்புதல், ஈரமாக்கிய துணிகளை மறுநாள் அவனைக் கொண்டே தோய்த்து உலர்த்தச் சொல்லுதல் முதலியவை மேலும் மன வியாதியை அதிகமாக்கலாம். வீட்டு நினைவினுல் வாடும் குழந்தையாயின் அதை மாற்றவேண்டும். நரம்புகளுக்குப் பலமளிக்கும் தசமூலாரிஷ்டம், அச்வகந்தாதி லேகியம், பலாரிஷ்டம் முதலியவை நன்கு உதவும்.

★

மென்னிப்பிடிப்பு

பண்புமிக்க ஒரு வைத்தியரின் ஆலோசனை அறை. குறிப்பிட்ட நோய்களுள்ளவர் அவரிடம் அதிகம் சிகித்ஸைபெற வருகின்றனர். இள வயதினரும் முதியவர்களுமான பல பெண்கள் வருகிறார்கள், வைத்தியர் அவர்களது ஆடை அணியும் முறையையும் விலாப்புறச் சதைகளையும் உற்றுநோக்குகிறார். இது அவருடைய புதிய பழக்கம். வந்தவர்கள் அனைவரையும் சில கேள்விகளைத் திரும்பத் திரும்பக் கேட்கிறார். கழுத்துப் பட்டை பிடரி தோள் புஜம் விரல் இவைகளில் அடிக்கடி வலி தோன்றி மறைகிறதா என்ற கேள்வி அது.

சோதிடர்போல் கேட்பதைக் கண்ட சிலர் திகைப்புடன் சில இடங் களில் மட்டும் வலி இருப்பதாகக் கூறுகிறார்கள். சிலர் எல்லா இடங் களிலும் இருப்பதாகக் கூறுகிறார்கள். சிலர் கழுத்தில் பட்டைபோட்டு இறுக்கிக் கட்டிவைத்திருந்து விசேஷ குணமில்லாததால் விட்டவர்கள், சிலர் சிலசமயம் பட்டையைப் போட்டுக்கொண்டும் சில சமயம் போட்டுக் கொள்ளாமலும் இருப்பவர்கள். பட்டை போடாவிட்டால் வலி அதிகம். பட்டை போட்டுக்கொண்டால் நிதானமான வலி எனக் கூறுவர் சிலர். ''வேலை செய்தால் வலி அதிகம், வேலை செய்யாவிடில் வலி குறைவு''. இந்த வியாதி பெரும்பாலாகப் பெண்களிடத்தில் காணப்படுகிறது. ஆண் களிடத்தில் அதிகம் இல்லை.

வீட்டுவேலை அதிகமாக உள்ளவர்கள், அதிக நடைப் பழக்கமுள்ள வர்கள், ஆடை விஷயத்தில் அதிகச் சிக்கனம் காட்டாதவர்கள், உடலை மூடி ஆடை உடுத்துபவர்கள், செயற்கை நூலாடையை உபயோகிக்காமல் பருத்தி நூலாடை உடுப்பவர்கள், உடலில் அதிக வியர்வை தோன்றாத உடல் அமைப்புகொண்டவர் இவர்களிடையே இந்த நோய் அதிகமாகக் காணோம்.

கழுத்து, மென்னி, தோள்பட்டை இவைகளில் உள்ள சதைகள் இறுகியோ காய்ந்தோ பிடிப்பையும் வலியையும் உண்டாக்குகின்றன. இந்த வலியால் துன்புறுபவர்கள் பெரும்பாலும் உடல் உழைப்பில்லாத வர்கள்; ஓய்வின்றி அவர்களுக்கு ஏதேனும் வேலை இருக்கும். தேனீ போல் சுறுசுறுப்பாயிருப்பார்கள். ஆனால் உடலுழைப்பை எதிர்பாராமல் சொகுசுடனும் நாசுக்குடனும் பணிகள் நிறைவேற வசதிபெற்றவர்கள். கழுத்தை மூடாமல் முதுகு பக்கம் பெரும்பாலும் தெரியும்படி ஆடை உடுத்தியவர்கள். கேசங்களைத் தழைய வாரி முதுகுப்புறத்தின்மேல் நெகிழ்ந்த பின்னலால் அல்லது பின்னலின்றி நுனிமுடிச்சுபோட்டு முதுகை மறைத்துக்கொண்டிருப்பவர்கள். முதுகின் மேல்புறத்திலும் கழுத்தின்கீழ்

தோளின் பின்புறத்தை மூடும் சதையும் விலாச்சதையும் அதிகமாகப் புடைத்திருக்கும். சிலருக்கு விலாச்சதை திரண்டு தொங்குவதுபோல் தெரியும். அவர்கள் பெரும்பாலும் கழுத்தை இயற்கையான நிலையில் வைத்திராமல் சற்று அழுத்தியே வைத்திருப்பர். முதுகுப்புறமும் கழுத்தும் ஆடையால் மறைக்கப்படாததால் கழுத்து நீண்டு விகாரமாகத் தெரியாம லிருக்க அவர்கள் அறியாமலேயே கழுத்தைக் கீழே அழுத்தி இறுத்தும் பழக்கம் வந்திருக்கலாம். கழுத்தை உயர்த்தி நீட்டி வைத்திருந்தால் இத மாயிருப்பதை அவர்கள் உணரக்கூடும்.

மார்பகத்தைத் தொய்வாகக் காட்டுமளவில் முன்புறம் குறுக்கியே பழகுவதால் விலாச்சதைகள் பயனற்றுத் தொங்குகின்றன. சுவாசகோசம் முழுவதும் காற்று நிரம்ப என்றுமே அவகாசம் தராதவர்கள். முழுமூச்சு விட்டுப் பழக்கமேயில்லை. அரை மூச்சே அதிகம். கால் மூச்சுதான் இழுக்கமுடியும் என்ற அளவிற்கு சுவாசகோசம் குறுகிய நிலை. சிறிதளவு உடலுழைப்பிலும் ஹாய் ஹாய் பெருமூச்சு. மார்பகத்தை நிமிர்த்தி முதுகுத்தசைகளும் விலாப்புறத் தசைகளும் நடுஉடலை நிமிர்த்தி விறைப் பாக வைத்துக்கொள்ளப் பழகாதவர்கள். அதனால் முழு மூச்சிழுக்க வாய்ப்பில்லாதவர்கள். மற்ற சக்தி மிகுந்திருந்தும் பிராணசக்தியற்ற வர்கள்.

பெரும்பாலும் நின்றே சமைக்கும் சமையல் அறை, நாற்காலிபோன்ற உயர்ந்த ஆஸனங்களில் கால் தொங்கப்போட்டு உட்கார்வது, இருமுழங் கைகளையும் நாற்காலியின் கைகளில் ஊன்றி தொப்புளுக்கு மேல்உள்ள பகுதியைத் தொய்யவிட்டு உட்கார்வது, அதனால் விலாச்சதைகளும் முதுகுச்சதைகளும் பயன்படாமல் முறுக்கின்றித் தொய்கின்றன. சிறி தளவுகூட வியர்வையைப் பொறுக்க மனமின்றி எங்கும் மின்விசிறி அமைப்பு, அதிலும் முகட்டு விசிறி. தோள்களிலும் முதுகிலும் விண் விண் என்ற மின்விசிறிக் காற்று தொடர்ந்து அடித்துத் தோள் கழுத்துப் பட்டைச் சதைகள் வியர்ப்பதும் காய்வதுமாக இருக்கும் நிலை. அந்தச் சதைகளில் எண்ணெய்ப்பசை சிறிதுகூட இல்லாமல் சோப்பும் பவுடரும் தோலை வரளச்செய்து, வியர்வை ஏற்படும்போது தோலும் சதையும் நீர் கோர்த்து விறைப்பதும் காற்றால் காய்வதுமாக மாறி மாறி வரும் நிலை களால் சதைகளின் இயற்கை நெகிழ்ச்சி தடைபடுகிறது.

வலி மருந்தும் (Skeletal Muscle relaxants)ம் தற்காலிகமான பயன் தருபவை. தசைகளைப் பயன்படுத்துவது அவசியம். பாதிக்குமேல் தசைகள் பயன்படுத்தாமையால் விரிந்து சுருங்கும் தன்மையை இழந்து விடுகின்றன. செயலற்றுவிடுவதால் காய்ந்துவிடுகின்றன. இயற்கை யாகப் பெறவேண்டிய போஷாக்கு அவைகளுக்குக் கிடைப்பதில்லை. வலி விழுந்த தசைகளைத் திடீரென்று இயக்கும்போது அழற்சி வலி கடுப்பு

முதலியவை தொடர்கின்றன. இதனைப் போக்க ஒரேவழி—தசைகளின் இயற்கை இயக்கத்தை அதிகரிக்கச்செய்து அவைகளுக்குத் தேவையான பிராண சக்தியை அளிப்பதே. அதனால்தான் சிறிய இயக்கத்திலும் வியர்வை வருவது தடைபெறும்.

மின்விசிறிகளின் வேகத்தைக் குறைக்கலாம். அதிகம் அதனுடன் நெருங்கி உட்காராமல், அதற்கு நேரே படுக்காமல், ஒதுங்கிக் காற்றின் நேரிடைத்தாக்கு உடலில் படாமல் புழுக்கம் குறைவதற்கேற்றபடி இருக்கலாம். மின்விசிறியின் பழக்கத்தைச் சிறிது சிறிதாகக் குறைத்து இயற்கையாக உள்ள காற்றோட்டத்திற்கு உட்படுவதால் வியர்வைக் கோளங்களில் அழற்சியோ அளவுக்கு மீறிய தூண்டுதலோ ஏற்படாது. வியர்வை குறையும். இறுகிய தசைகளை நெய்ப்புள்ள எண்ணெய்களைத் தடவி இதமாக அழுத்திப் பிடித்துவிடலாம். மற்ற தசைகளையும் வாரம் ஒரிரு முறை எண்ணெய் தடவி நீவிவிடத் தசைகள் வலிவு பெறும். அதனுள் பிராண சக்தி நன்கு ஊடுறுவும். களைப்பும் வியர்வையும் குறையும்.

கழுத்தையும் மார்பகத்தையும் விலாப்புறத்தையும் குறுகவிடாமல் அடிக்கடி தளர்த்தி நிமிர்த்திக்கொள்வது நலம். தினம் 1-2 மைல் தூரமாவது உடலை நிமிர்த்தி முழுமூச்சு உட்சென்று வெளியாகும்படி ஒரே சீராகச் சுறுசுறுப்புடன் நெருக்கமில்லாத சாலைகளில் நடப்பது தசைகளின் இறுக்கத்தையும் அளவுக்கு மீறிய தளர்ச்சியையும் குறைத்துச் சீராக்கும்.

கர்ப்பூரத்தைச் சூடான தேங்காய் எண்ணெய்யில் கலக்கிச் சூடாகத் தேய்த்து நீவிவிடச் சதைப்பிடிப்பு தளரும். ஆரம்ப நிலைகளில் மிகவும் உதவும். சதை இறுக்கம் கடுமையாயிருந்தால் பஞ்சகுண தைலம், மகாநிம்ப தைலம் முதலியவை அதிகம் உதவும்.

மிக முக்கியமாகக் கவனிக்கத்தக்கதொன்று. பிடரிப்பக்கத்தில் பெண்களுக்கு இயற்கையாகவே வியர்வை அதிகமாக வெளியாகக் கேசங்களின் அடர்த்தியும் அதன் பெரும்பகுதி பிடரியில் படிவதும் அதற்குக் காரணம். அந்த இடத்தில் பருத்தி நூலாலான துணி போர்த்தியிருப்பது வியர்வைக்கு அதிக இடமளிக்காது. பருத்தித் துணிக்கு வியர்வைக்கு இடமளிக்காதிருக்கும் தன்மை அதிகம். தோலின் சீதோஷ்ணத்தை வெளிச் சீதோஷ்ணத்திற்கேற்றவாறு நொடிக்கு நொடி மாற்றித்தரும் பாங்கு உள்ளது. அதனால் கழுத்தின் பெரும் பின்பகுதி மூடுமாறு பருத்தித் துணியாலான ஆடை மறைப்பது நல்லது. வியர்வை அதிகம் ஏற்படக் கூடியவருக்கும் வெளியாகும் வியர்வையை உடன் உறுஞ்சி உலர்ந்து, வியர்வை சொத சொத எனத் தேங்காமலும் தோலை ஈரமாக்காமலும் பாது காப்பதில் பருத்தி ஆடைப் போர்வை அதிகம் உதவும். செயற்கைநூல் பட்டு முதலியதாலான ரவிக்கை முதலியவற்றை அணிபவரும் அவை

களின் கழுத்துப் பகுதியினுள் பருத்தித்துணியாலான உள்ளமைப்பைக் கொள்வது மிகவும் நல்லது. நாகரிகத்துக்குப் புறம்பானதென இன்று தோன்றினுலும் நாளை இதுவே புதுநாகரிகமாக மாறலாம். நாகரிகம் என்பதைவிட நோயற்றிருப்பது மிக அவசியம். டாக்டர் வீட்டிற்குச் சென்று வருவதால் பல பல புதிய சிகித்ஸைகளைப் பெறுவதால் பெருமைப்படுபவர் மிகச் சிலரே. பலருக்கு இந்தப் பொழுதுபோக்கிற்கு இடமில்லை. பலர் இதை வெறுக்கவும் கூடும். அந்த மனநிலையிலுள்ளவர் சற்று தைரியத்துடன் விலாச்சதை தடிக்காமலும் கழுத்துச்சதை ஊறி உப்பாமலும் இருக்குமாறு தேகப்பயிற்சி, இயற்கையான சூழ்நிலை அமைப்பு, உழைப்பை விரும்பி ஏற்பது, சுறுசுறுப்பு இவைகளைத் தொடர்ந்து வாழ்வுக்கலையாக ஏற்க இந்நோய் வராது. வந்ததும் நீங்கி விடும்,

★

நற்பழக்கங்கள்

வாழ்வைப் பயனுள்ளதாக்கிக்கொள்ள விரும்புபவன் சில முக்கியமான நடைமுறைகளைப் பழக்கிக்கொள்ள வேண்டும். தனது வயதிற்கும், தொழிலுக்கும், பொருளாதார அந்தஸ்துக்கும், பிறந்த குலத்திற்கும், தான் பெற்ற கல்விக்கும் ஏற்பத் தனது நடை உடை பாவனை பேச்சு முதலியவைகளை அமைத்துக்கொள்வது அவசியம். வயதிற்கு மீறிய பெருந்தன்மை, தொழிலுக்கு ஒவ்வாத பேச்சு, பொருளாதார அந்தஸ்துக்கு மீறிய செலவினங்கள், பிறந்த குலத்திற்கு ஒவ்வாத நடை உடை பாவனைகள், தான் பெற்ற கல்விக் கொவ்வ விநயமும் பண்புமில்லாதிருத்தல் இவை எல்லாம் வாழ்வை வீணுக்கி விடும். எந்த காரியத்தை உள்ளம் உவந்து ஏற்கிறதோ, எதனுல் ஆத்ம திருப்தி ஏற்படுகிறதோ, அந்த காரியத்தை முனைந்து நிறைவேற்றுவது அவசியம். இதற்கு மாறுபடுகிறவற்றைச் செய்யாதிருப்பதும் அவசியம். பொழுது போகவில்லை என்ற ஒரே காரணத்திற்காகப் பயனற்றவற்றை - மண்ணைக் கிளறுதல், துரும்பைக் கிள்ளுதல், நகம் கடித்தல், மூக்கை நோண்டுதல், காதைக் குடைதல் முதலியவற்றைத் தவிர்த்து விடவேண்டும். ஒரு செயலைப் புரிந்தால் அதனுல் பின்னர் கட்டாயமாகக் கெடுதி விளையுமென்று தெரிந்த பிறகு அதைச் செய்யாதே. ஒருவித லாபமுமில்லாத வீண் செயலைத் தவிர்த்துவிடு.

— மனுஸ்மிருதி